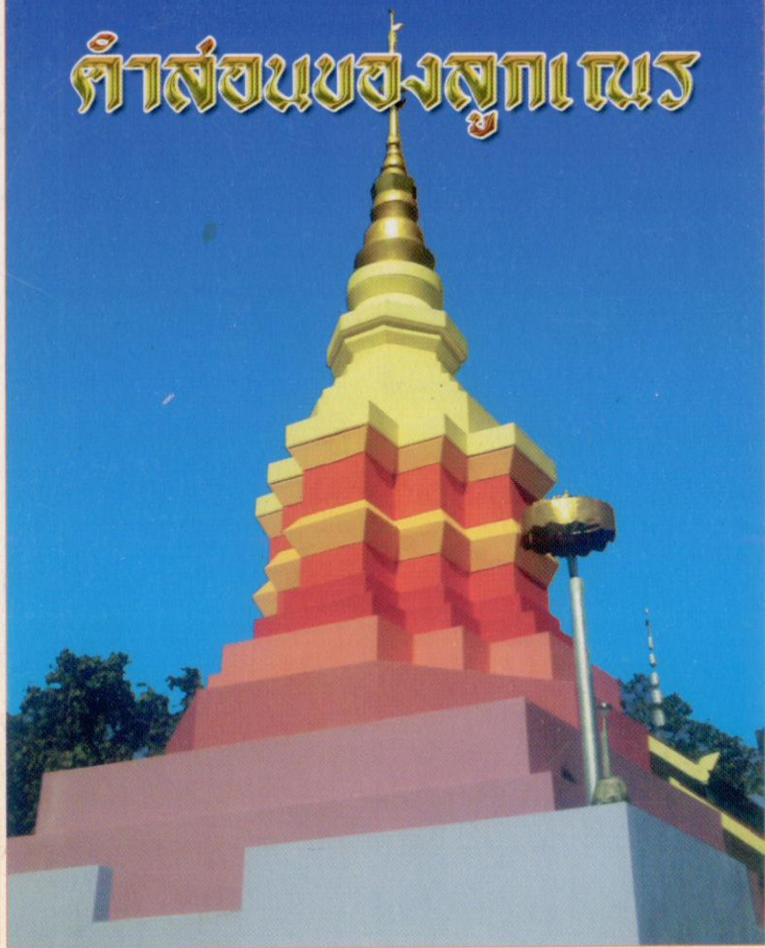
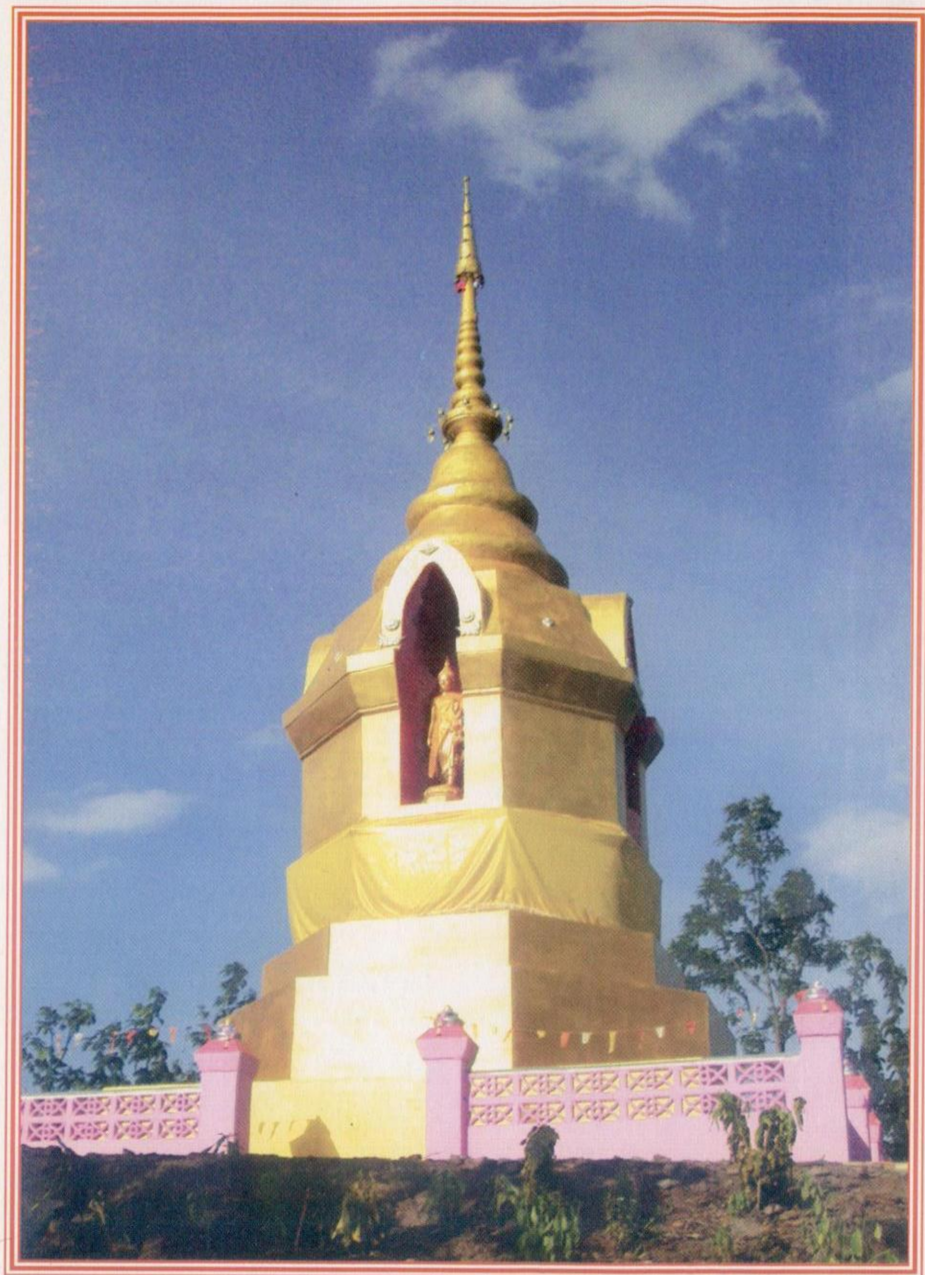
คำสอนของลูกเณร



วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำอรัญวาสี

231 หมู่ 14 บ้านแวนศรีชุม ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา



พระบรมธาตุเจ้าสัพพัญญู บ้านห้วยงิ้ว อ.จุน จ.พะเยา
ครูบาเป็นประธานก่อสร้าง เมื่อวันจันทร์ที่ 4 พฤษภาคม 2552

คำสอนของลูกเณร

วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำอรัญวาสี

บ้านแวนศรีชุม ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา

โดย

วิวัฒนมงคลและคณะศิษย์

วันพุธ ที่ 15 ธันวาคม 2552

พิมพ์ที่ นครนิวส์การพิมพ์ อ.เมือง จ.พะเยา

28 หน้า จำนวน 1,000 เล่ม



คำนำ

หนังสือ คำสอนของลูกเณร เล่มนี้เป็นคำสอนของครูบาเณร วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำอรัญวาสี จ.พะเยา ซึ่งคณะศิษย์ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มแจกเป็นธรรมทาน เผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจ ท่านเป็นผู้ปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง ท่านเป็นพระนักพัฒนา นักก่อสร้าง เป็นผู้อ่อนน้อมเสมอ ท่านได้อ่าน วัชระปรัชญาปรมิตาสูตร (เพชรตัดทำลายมายา) ของท่านติช นัชต์ ฮันต์ จึงได้เข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตน

การปฏิบัติและคำสอนของครูบาเป็นเรื่องง่าย ๆ สามารถปฏิบัติและเข้าใจได้ทันที ท่านเน้นสอนเรื่อง การเข้าใจในธรรมชาติดั่งเดิมของตนเอง และสอนถึงการดำรงชีวิตในสังคม ครูบาเคยกล่าวว่า ในการปฏิบัติของเรา ก็ดำรงชีวิตไปตามที่มันเป็น มีแค่การทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริงและพบใจที่สงบของตนเองให้ได้ เท่านั้นก็พอ คณะศิษย์เห็นว่าเป็นคำสอนที่ดี จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์ขึ้น

ขอให้ท่านตั้งใจอ่าน แล้วพิจารณาทดลองปฏิบัติ ท่านจะสามารถทำลายความยึดมั่นในทิฐิอันผิด ๆ ได้ในที่สุด

ขออนุโมทนา



วิวัฒนมงคลและคณะศิษย์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

คำอธิบายปก

ปกหน้า - องค์พระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำ ในวัดของครูบา

ปกหน้าใน- พระบรมธาตุเจ้าสัพพัญญู บ.ห้วยงิ้ว อ.จุน จ.พะเยา ครูบาเป็นประธานก่อสร้าง เมื่อวันจันทร์ ที่ 4 พฤษภาคม 2552

ปกหลัง - พระเจ้านั่งดิน พระศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองเชียงคำ

ปกหลังใน – พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร(พระแม่กวนอิม)



คำสอนของลูกเณร

วัดพระมหาชินธาตุเจ้าศรีจอมคำอรัญวาสี

ต.น้ำแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา

เรื่อง สมาบัติ 8

ลูกเณร เคยสอนสมถะกรรมฐานแนวรูปฌานและอรูปฌานไว้ว่า ในการเจริญสมถะภาวนาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องมีพิธีหรือการกำหนดรูปแบบอะไร ไม่ติดกับท่าไม่สนใจเรื่องเวลา หรือต้องหลับตาและเรื่องสถานที่ ขอเพียงแค่ท่านมีใจตรง แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำลังจับจ้องอยู่ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร จะมีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม สิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าและรอบตัวเราสามารถกำหนดจดจ้อง จนเข้าถึงสมาธิ[1] ความสงบนิ่งเงียบได้ เมื่อใดเราใช้สติ หรือรวมความรู้สึกไปกำหนดเพ่งจ้องสิ่งหนึ่ง อย่างแน่วแน่ จนเข้าถึงอารมณ์ที่สงบนิ่ง ราบเรียบ เกิดความสุขใจ อิ่มใจจนไม่อยากละจากภาวะนั้น นั้นแสดงว่าท่านเข้าถึงสมาธิแล้ว แต่จะระดับไหนก็อยู่ที่ตัวของท่านเอง

ที่จริงเราทุกคนก็มีสมาธิอยู่แล้วทุกขณะ ไม่ว่ากำลังทำอะไรก็ตาม อารมณ์หนักบ้าง เบาบ้างตามสถานการณ์ เมื่อเราจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากเท่าไหร่ กำลังของสมาธิก็มีมากเท่านั้น คำว่าฌาน เป็นเพียงชื่อเรียกแทนสภาวะที่กำลังหนักแน่นของสมาธิ แต่จริง ๆ แล้วก็ไม่ได้มีลำดับขั้นอะไร

---

[1] ในการปฏิบัติของลูกเณรไม่ได้ทำไปตามลำดับตามคัมภีร์ แต่มองลงที่ใจที่เป็นตัวสมาธิที่แท้จริง (โลกุตระสมาธิ) ไม่ใช่สมาธิที่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลง เข้าออก (โลกิยะสมาธิ)



มันเป็นไปเรื่อย ๆ เหมือนเรากินข้าว มันก็จะอิ่มจนกินต่อไม่ไหว สมาธิก็เช่นกัน เมื่อทำไปเรื่อย ๆ มันก็ถึงจุดอิ่มตัว ทุกคนทำได้ อยู่ที่ความตั้งใจและการได้ครูที่ดี ที่เรียกว่าสมาธินั้นหมายถึง ใจที่เข้าสู่ความนิ่งสงบ เมื่อใจสงบนิวรณ์เครื่องทำลายสมาธิก็ไม่มากวน แต่ที่จริงใจมันก็เป็นธรรมชาติที่สงบอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไรกับมัน มันก็สงบอยู่แล้ว ถึงจะทำก็ไม่ได้ไปเพิ่มอะไรให้กับใจนี้เลย เพราะเราก็คือตัวสมาธิอยู่แล้ว เพียงแค่เราตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของเรา โดยมองไปที่ความว่างซึ่งปรากฏตรงหน้า เราก็จะพบกับความสงบหรือขณะนั้นเรียกว่า จิตเป็นสมาธินั้นเอง เข้าถึงความสงบ ความเป็นอิสระที่แท้จริง ไม่ใช่เข้าถึงความสงบที่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยอยู่หรือต้องคอยสร้างสมปฏิบัติ เพื่อให้มีอยู่เรื่อยไป เป็นสมาธิแบบขึ้นๆ ลงๆ ไปตามลำดับขั้นตอน ในการปฏิบัติของฉันเป็นเพียงการสังเกตจนรู้และเข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตนเท่านั้น ซึ่งมิอาจเปรียบเทียบกับสมาธิทั่วไปที่มีอยู่ เพราะคนละความเข้าใจ เป็นสมาธิของพุทธะ

สำหรับวิชาสมถะกรรมฐานที่ได้ผลที่เหมาะสมเกื้อกูลต่อการเข้าถึงเรื่องของจิต ที่ท่านเณรเคยสอนไว้สำหรับลูกศิษย์นั้น มีคำอธิบายดังนี้ คือ ให้นั่งในท่าที่เหมาะสมแก่ตนเอง จับสติกำหนดรู้ทั่วร่างกาย สูดลมหายใจเข้าออกพร้อมจดจ่อกับอาการหายใจอย่างเหมาะสม โดยไม่ต้องท่องคำบริกรรมใด ๆ ดูลมหายใจเข้าออกไปอย่างปรกติ โดยให้สังเกตในอาการก่อนลมจะเข้า ลมที่กำลังเข้า ก่อนลมจะออก และลมที่กำลังออก อยู่



อย่างผ่านคลาย ไม่สนใจเรื่องใด ๆ นอกจากนี้ ทำไปจนกว่าจะเข้าใจและรู้ในอาการของกองลมนี้ได้อย่างชัดเจน หลังจากนั้นให้สังเกตดูอาการของอารมณ์ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร มีอารมณ์ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติบ้าง แล้วมองให้ชัดเจนว่าอารมณ์เหล่านั้นมีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร จนเข้าใจดีแล้วถึงจุดเกิด จุดดับของสิ่งที่ว่ามาทั้งหมดนั้น จนสามารถมองเห็นความไม่แน่นอน ไม่ตั้งมั่น การต้องเปลี่ยนแปลงไม่คงตัวและไม่อาจหาจุดกำเนิดและสิ้นสุดของของสิ่งนี้ได้ คือมองไม่เห็นถึงลักษณะที่แท้จริงของสิ่งเหล่านี้ได้เพราะมันไม่มีอยู่จริงนั้นเอง

จากนั้นให้ทุ่มเทกำลังใจนึกถึงเปลวไฟลุกโหมไหม้สรีระร่างกายนี้ ถ้านึกถึงไฟสีส้มแดงอย่างปรกติก็เป็นไฟร้อน ถ้านึกถึงไฟสีเขียวฟ้าก็เป็นไฟเย็น ทำได้สองแบบตามใจ สร้างมโนภาพจินตภาพว่าไฟกำลังไหม้ร่างกายนี้ตั้งแต่เสื้อผ้า จนผิวหนังแห้งดำน้ำในเนื้อเดือดทะลุทะลัก คละเคล้ากับไขมันกำลังไหม้ไฟไปจนเนื้อหายแห้งกรอบหดลงจนเหลือเส้นเอ็นที่จับกระดูกอยู่มีสภาพน่าเกลียด น่ากลัว อวัยวะภายในกำลังไหม้ไฟจากสดก็กลายเป็นแห้งไหม้ดำกรอบจนหายไปในที่สุด เส้นเอ็นเริ่มหดตัวแห้งขาดจากกันไหม้หายไปจนเหลือแต่โครงกระดูกสีขาว ในท่านั่งมองให้ละเอียดในทุกลายละเอียดของรูปที่กำลังปรากฏ ในที่สุดกระดูกสีขาวก็แดงฉานด้วยความร้อนของไฟเหมือนเหล็กถูกเผา จากนั้นกระดูกธรรมดาก็กลายเป็นแก้วผลึกใสสีแดงส้มอมชมพู ให้สังเกตรูปลักษณะและนึกถึงเปลวไฟลุกไหม้ตลอด จนกระดูกเริ่มแตกร้าวบ้างก็ละลายเป็นของเหลว



จนพังยุบตัวลงเป็นกองเหมือนถ่านไฟแดง และกำลังไหม้ไปเรื่อย ๆ จนสลายกลายเป็นฝุ่นบ้าง เป็นไอบ้างจนหมดไม่เหลือแม้ผงธุลี ไฟก็จะเริ่มดับหายลงไปจนไม่มีสิ่งใด ๆ อีก ไม่เหลืออะไรให้รู้ให้เห็นนอกจากใจตนเอง ที่เป็นว่าง สงบ เย็นใส ไร้การเคลื่อนไหวใด ๆ ในขณะนั้นอารมณ์และความรู้สึกโล่งว่างเปล่า มองไปรอบตัวเหมือนลอยอยู่ในความมืด ในอวกาศอันว่างเปล่าและกว้างใหญ่ ไร้ขอบเขตที่จะหยั่งวัดได้ ใจสงบและปล่อยวาง มีแต่ผู้รู้เฉย ๆ เหมือนมีแต่การมองเห็นแต่ไม่มีรูปร่างกายหรือรูปลักษณะใด ๆ คือเหลือแต่ใจที่เป็นอิสระ และสิ่งเหล่านี้เป็นสัจธรรมของโลก คือทุกอย่างต้องสูญสลาย ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ และไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องมีเหตุมีปัจจัย มีกระบวนการแปรเปลี่ยนจึงเกิดมีขึ้นและจึงดับลง ไม่มีใครบังคับได้ เพราะเป็นธรรมชาติของมัน ถ้าใครสามารถทำได้ตามนี้ ก็จะเข้าถึงรูปฌานสี่และอรูปฌานสี่ เมื่อปฏิบัติจนชำนาญคล่องแคล่วตามหลักนี้ ก็จะได้สำเร็จวิชชาสาม วิชชาแปด และอภิญญาสมาบัติตามลำดับ เป็นผู้มีจิตเข็มแข็ง เด็ดเดี่ยว ไม่เกรงกลัวต่อความตายและความเจ็บปวด สามารถใช้อำนาจแห่งจิตให้เป็นไปได้ดั่งใจนึกตามต้องการโดยไม่มีขีดจำกัด สุดแล้วแต่จะนึกใช้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ในเรื่องของญาณ และอภิญญาสมาบัติจะไม่อธิบายเพราะผู้ที่ทำได้ตามนี้จะเรียนรู้ได้เองโดยสัญชาติญาณของผู้รู้ และเรื่องแบบนี้ก็คงไม่จำเป็นสำหรับเหล่าพุทธะเลย สำหรับการฝึกฝนในสมถะลักษณะนี้จะนำพาให้เกิดความสามารถทางจิต และความรู้ในลักษณ์ะวิปัสสนา การ



ลุถึงธรรมโดยอาศัยการปฏิบัติแบบนี้ เมื่อเป็นพระอริยะบุคคล จะสามารถเข้าสมาบัติได้ ถ้าจิตเข้าถึงความหลุดพ้นเมื่อใดก็จะเกิดญาณปฏิสัมภิทา ตามความสามารถและเหตุปัจจัยที่สั่งสมมา ถ้าลุถึงความเห็นแจ้งโดยอาศัยการปฏิบัติแบบนี้เขาเรียกว่า สุญญตาปัญญาวิมุตติ

คำสอนของลูกเณร
เรื่อง การเข้าถึงพระพุทธเจ้าที่แท้จริง

การเข้าถึงหรือได้พบกับพระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้น ไม่ต้องมีพิธีกรรมอะไร ไม่ต้องไปที่ไหน ไม่จำเป็นต้องยุ่งเกี่ยวกับใครและสิ่งใด ไม่ต้องคำนึงถึงเวลา สถานที่ เพราะพระพุทธเจ้านั้น ก็คือใจของเราเอง ซึ่งอยู่เหนือการมีอยู่และการไม่มีอยู่ ถ้าใครหาใจตนเองพบ ก็จะพบพระพุทธเจ้าได้ทันทีและทุกเมื่อ พระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่หาตัวตนอะไรไม่ได้เลย จึงจับต้องไม่ได้ แต่สัมผัสได้ด้วยใจ พระองค์เป็นความว่างอันสงบนิ่ง ปราศจากการเคลื่อนไหว กว้างไกลสุดที่จะหยั่งวัดได้ ผู้เข้าถึงพระองค์จะปล่อยวางทุกสิ่งที่ยึดถือผิด ๆ ไปจากใจทันที ลุถึงความเห็นแจ้งในแวบเดียว เขาจะเข้าใจในพระธรรมคำสอนทั้งหมด จะรู้แจ้งในอริยสัจ พระพุทธเจ้ามีอยู่ทั่วทุกหนแห่ง พบได้ทุกเมื่อทุกเวลา ไม่ว่ามนุษย์ อมนุษย์ เทวดาและสัตว์น้อยใหญ่ทั้งหลาย ก็พบพระองค์ได้ทันที เจ้าชาย



สิทธัตถะ พระบรมสารีริกธาตุ พระพุทธรูปหรือพระพุทธสาทิสลักษณ์ นั้นไม่ใช่ตัวจริงของพระองค์เลย พระพุทธเจ้าที่แท้จริงไม่ใช่สิ่งเหล่านี้

ขอเพียงมีผู้แนะนำและชี้ให้เห็นใจตน จนเกิดความเข้าใจในธรรมชาติความเป็นจริงของตัวเองเท่านั้น เขาก็จะพบกับความสงบและบริสุทธิ์ มันเป็นสิ่งที่ไม่ยากเลย เพียงแค่มีความเข้าใจในสิ่งนี้เท่านั้น กิเลส ตัณหา ราคะ อุปาทาน อวิชชา ความยึดถือทั้งปวง ความเข้าใจอะไรผิด ๆ ทั้งหลาย ก็จะหมดไปทันที ภพใหม่ ชาติใหม่ย่อมไม่มีอีก เพราะจิตหยุดนิ่งแล้ว ด้วยความเห็นแจ้งเข้าใจในพระนิพพาน จิตใจจะว่างเปล่า วางเฉยเป็นกลางต่อทุกเรื่อง เป็นอิสระพ้นจากความทุกข์[2] แต่ทุกข์ทางร่างกายและจิตใจนี้ ก็ยังคงอยู่ ถึงจะมีอยู่ ก็ไม่สามารถทำให้ผู้ที่พบธรรมชาติตัวนี้เป็นทุกข์ตามเดิมได้อีก เพราะมีความเข้าใจอย่างแจ้งชัดแล้วว่าอะไรเป็นอะไร จึงเรียกว่า ผู้หลุดพ้นจากความทุกข์ ผู้รู้เหตุของความทุกข์

เหล่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่เคยมีมานั้น ย่อมส่องแสงสว่างเจิดจ้าอยู่ตลอดกาล พระองค์ก็ทรงพบกับใจของพระองค์นั้นแหละจึงเรียกว่าได้ตรัสรู้ พระองค์ทรงเป็นกำลังใจให้เราเสมอ ไม่ว่าเราจะอยู่ในที่ใด ไม่ต้องกลัวว่าพระพุทธเจ้าจะไม่รู้ ไม่เห็น เพราะพระพุทธเจ้าก็คือใจของเราเอง ขอเพียงเรามีความศรัทธาไม่หวั่นไหว หลงยึดถือและเชื่ออะไรผิด ๆ โดยไม่เห็นแจ้งด้วยปัญญา มีสติคอยเตือนใจว่า ชีวิตนี้มีโอกาสทำบุญน้อย อีกไม่กี่ปีก็จะต้องตายแล้ว เราควรจะรีบทำอะไรที่จะเป็นประโยชน์อันสูงสุด

---

2 (การติดใจและการไม่รู้เท่าทันในการรับรู้ทางอายตนะหก)



ด้วยความอดทนสักครั้งหนึ่งในชีวิตอันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนี้ ให้แก่คนที่เรารัก คนที่เราเคารพศรัทธา ห่วงใย เอ็นดู ที่อยู่รอบตัวเรา ถ้าเราบำเพ็ญจิต ในลักษณะนี้เราก็ขึ้นชื่อว่า พระโพธิสัตว์

ผู้ที่มองเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของตนแล้ว อย่างแจ่มแจ้ง ความรัก โลภ โกรธ หลง ก็จะลดน้อยลง จนกลายเป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาอันเพียบพร้อม ก้าวถึงความเป็นพระอริยะบุคคล ผู้เป็นเนื้อนาบุญอันประเสริฐ มีความอิ่มใจและเป็นอิสระในทุกเหตุการณ์ ญาณทัศนะที่เป็นไปเพื่อการเข้าใจในทุกสรรพสิ่งก็จะบังเกิดขึ้น และถือเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเขาเหล่านั้น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเพียงอาการของจิต ในสายการปฏิบัติแบบนี้ ไม่ต้องผ่านการปฏิบัติอะไร เพื่อจะไปถึงอะไร เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงเงาของความจิตเราเอง จิต[3] ที่อาศัยอยู่ในรูปลักษณะต่าง ๆ ที่มีชีวิต ย่อมส่องแสงสว่างออกมาทางอายตนะทั้งหมด ส่องไปกระทบกับวัตถุหรือธรรมชาติสิ่งใด มันจะสะท้อนย้อนกลับมากลายเป็นความรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ แต่เพราะจิตมันรู้โดยไม่รู้จริง จึงเกิดความเข้าใจผิดไปตามอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่าอวิชชา กิเลสทั้งสามก็เกิดขึ้น ถ้าจิตสัมผัสกับรูปแล้ว เกิดความพอใจ อยากได้ อยากมี ไม่อยากได้ ไม่ต้องการ คำว่าตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ อุปาทานความยึดติดใจจึงมี จึงเกิดพฤติกรรมทางร่างกายและจิตใจต่าง ๆ กรรมดี กรรมชั่วจึงเกิดขึ้นผูกมัดให้ผลแก่ตัวเขาเอง จึงเกิดการสืบต่อทางภพชาติไม่รู้จักจบ เพราะจิต

---

[3] หมายถึง รูปพลังงานที่ตามองไม่เห็น เป็นธาตุอันละเอียด ที่อยู่ทั่วไปไม่มีขอบเขตที่จะหยั่งวัดได้



นี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีจิต ความทุกข์ก็ไม่มี ร่างกายนั้นเปรียบเหมือนกับเครื่องสื่อสารต่าง ๆ ถ้าไม่มีคลื่นพลังงานเข้าไปมันก็ใช้งานไม่ได้ ถ้ามีคลื่นพลังงานผ่านเข้าเครื่องวิทยุ มันก็จะแสดงผลของมันไปตามกลไก ออกมาเป็นเสียง ร่างกายคนก็เช่นกัน ถ้าไม่มีจิตก็เคลื่อนไหวไม่ได้ ถ้าจะหยุดวงจรนี้ สิ่งที่เราทำได้ไม่ใช่การทำลายเครื่องรับสัญญาณหรือทำลายคลื่นพลังงาน เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นธรรมชาติที่ไม่เคยหายไปไหน ไม่มีใครสร้างหรือทำลายมันได้ ที่เราเห็นว่ามันสูญสลายไปนั้น เป็นเพียงการสลายร่างแล้วพร้อมที่จะกลับมารวมตัวกันใหม่ เป็นรูปลักษณะต่าง ๆ หมุนเวียนไปอีก ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ที่เราทำได้ก็คือถอนความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นตัวเราเป็นของเราเสีย ทำให้เห็นแจ้งว่าร่างกายนี้เป็นแค่มวลธาตุมิใช่ตัวเรา จิตนี้เป็นแค่มวลธาตุมิใช่ตัวเรา เราก็จะเลิกใส่ใจให้ค่ากับร่างกายและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว จิตจะปล่อยวางและช่างมันหรือไม่ไปไรต่อเรื่องที่กระทบ ความทุกข์ทั้งปวงก็หมดไป ถ้าตราบใดที่ยังมีความรู้สึกว่ากายและจิตนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา กิเลสและความทุกข์ก็มีอยู่เรื่อยไป ถ้าถูกเคราะห์กรรมอันใดให้ผล ก็ไม่ควรดีใจ เสียใจจนลืมตัวและมัวโทษใคร เพราะไม่มีประโยชน์อะไร เราควรจะรีบแก้ไขโดยการรู้จักใจตนเองจะดีกว่า

ถ้าเรามีการตระหนักรู้ ด้วยการสังเกตในธรรมชาติของตน ด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอ ก็ถือว่าเราเป็นผู้ตื่น เป็นผู้รู้ในทุกเสมอ ทุกคนนั้นเท่าเทียมกัน ไม่มีใครดี ใครชั่วหรือเลวร้ายและสูงต่ำ ดำขาว รวยจน เก่งโง่ สิ่ง



เหล่านี้ เป็นเพียงแค่ความคิด ตามความเข้าใจผิด อันเกิดจากจิตที่ยึดมั่นต่อรูปธรรม จึงเกิดสมมุติ ความจำและความคิดที่ต่อเนื่อง ถ้าเราสามารถใช้ปัญญาพิจารณาจนเห็นว่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็คือสิ่ง สิ่งเดียวกัน เราก็คือสรรพสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลายก็คือตัวเรา อันเดียวกัน คือวัตถุรูปธรรมทั้งปวง ทั้งหยาบและละเอียดก็เป็นมวลธาตุอันเดียวกัน มีสภาพอย่างเดียวกัน ผันแปรไปเหมือนกัน ไม่คอยสูญหายไปไหน ไม่มีใครตาย ไม่มีใครเกิด ไม่มีอะไรพรากจากอะไร มันเป็นธรรมชาติอย่างเดียวกัน เพียงแต่ในตอนนี้มีการรวมตัวเป็นลักษณะที่อ่อน แข็ง หนา บาง ขนาดรูปร่างที่ต่างกัน แต่โดยเนื้อแท้แล้วเหมือนกันหมด การเห็นว่ามีการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และเริ่มดับไปนั้น เป็นเพียงความเห็นผิด จึงเกิดความเข้าใจต่าง ๆ นานา ทำให้เสียใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง ห่วง กลัว กังวล โกรธไม่พอใจ ดีใจไปตามอาการ ความทุกข์ กรรมดี กรรมชั่วจึงตามมา การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเพียงมายา เป็นอย่างนั้น อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จะไปเอาอะไรกับมันได้ ทำใจให้เป็นกลางเสีย ไม่ใช่คิดเอาเองว่าอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ต้องให้เห็นด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริง จนสามารถเห็นได้ว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปรไป ไม่คงที่ ห้ามไม่ได้ ไม่ใช่ของใคร เหมือนละครไม่มีรูปลักษณะที่แท้จริงในตัวมันเอง ใครหลงปักใจไปตามอาการก็มีแต่หนักใจ ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ถึงจะสุขแต่นั้นก็ทุกข์อยู่ดี เราต้องมองให้เห็นความไม่ต่างในความต่าง ความนิ่งสงบในความวุ่นวายให้ได้ เมื่อนั้นความทุกข์ก็เป็นความทุกข์ ความสุขก็เป็นความสุข กามก็เป็นกาม ความรักก็



เป็นความรัก ไม่ก่อโทษให้เราอีก เพราะเราพ้นจากมันได้ ด้วยความเข้าใจ (ด้วยการถอนความเข้าใจผิดออกไป เราก็ไม่เห็นมีอะไรจะต้องการอีก) คนเราจะต่างกันไม่ใช่ที่ฐานะ ความดีชั่วหรือการเข้าถึงอริยะ ถ้าจะต่างก็แค่ว่ารู้และตื่นแล้ว กับยังไม่รู้ ยังไม่ตื่นเท่านั้น นอกนั้นเท่ากันเหมือนกันหมด ถึงจะเป็นผู้รู้ผู้ตื่นแล้ว ทุกอย่างก็ยังคงเหมือนเดิม ไม่มีอะไรต่างกัน อริยะไม่ใช่ผู้สูงส่ง คนธรรมดาไม่ใช่ผู้ต้อยต่ำ เพราะเขาคือธรรมชาติอันเดียวกับเรา สิ่งใดที่เคยเกิดขึ้นกับกายและจิตนี้ มันก็เกิดดับของมันไปเป็นธรรมดา ปล่อยมันสิ ช่างมันปะไร

ที่เราต้องสนใจ คือ ใจของเราเองนี่ ใจเรานี่เป็นความสดใส ยิ่งใหญ่กว้างไกล ว่าง โลงไปไร้ขอบเขต บริสุทธิ์ เย็นใส นิ่งสงบ เป็นสิ่งที่สมบูรณ์ที่สุด ที่ผู้ที่มองเห็นและเข้าใจแล้ว จะเลิกละสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จะไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ เพื่อตนอีก นอกจากจะทุ่มเทอุทิศชีวิตจิตใจนี้ เพื่อทำงานให้พระศาสนา ทำหน้าที่แห่งผู้หลุดพ้นโดยอัตโนมัติจนร่างนี้แตกดับ เขาจะปฏิบัติตนเพื่อช่วยเหลือ เกื้อกูลบรรเทาความทุกข์ของบุคคลอื่น เท่าที่จะทำได้ เป็นที่พึ่งและเป็นเนื้อนาบุญอันประเสริฐสำหรับสรรพสัตว์ เขาหลุดพ้นทางใจเป็นอิสระแล้ว เขาย่อมเห็นและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นกลาง คือ เป็นผู้อยู่เหนือกรรม สิ่งที่ทำไปเป็นเพียงแค่กิริยา ไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวเขา แต่อาจมีผลกระทบบ้างทางสังคมโลก ก็คงไม่ทำให้พุทธะบุคคลเหล่านี้ต้องกังวลอะไร การปรารถนาตนเพื่อฉุดช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ทางกายและใจของสรร่พสัตว์ทั้งหลาย



ย่อมมีแด่ผู้เข้าถึงจิตใจของตนเอง มีความมุ่งมั่นเพื่อจะดำรงตนสืบทอดพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เห็นแจ้งในจิตใจตนเองได้แล้วจึงชื่อว่าหมดกิจที่ต้องทำ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่ต้องใส่ใจอีก เป็นผู้สบายใจเพราะไม่มีการสืบต่อของวงจรแห่งความอยาก อวิชชา และความทุกข์อีก เขาผู้นั้นก็รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธเจ้า ที่ใจเราตลอดไป แต่ผู้ที่ยังไม่รู้จักใจตนเอง ย่อมไม่มีโอกาสได้รู้เห็น เขาผู้นั้นย่อมเป็นอิสระไร้รูปลักษณะ ไร้ที่อยู่ที่ไป เพราะไม่มีตัวตนอะไรให้เข้าใจอีก คือไม่มีอะไรที่จะต้องให้เปลี่ยนแปลงไปอีกแล้ว ธรรมชาติที่มีการผันแปร ก็กลับคืนสู่สภาพเดิมที่ดับนิด สงบนิ่งไปตลอดกาล

สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีสภาพเดียวกัน เป็นพี่ น้อง พ่อ แม่ ญาติมิตร ศัตรูกันมา มีความพัวพันมีความสัมพันธ์กันมา การที่เราบริโภคเนื้อก็เท่ากับว่าเรากินกันเอง กินผู้เคยเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องของเรา น่ากลัวจัง แต่ถ้ามีความเข้าใจที่สูงกว่านี้ เนื้อก็เป็นแค่มวลธาตุ ธาตุต้องอาศัยธาตุ และถ้าลึกกว่านี้คือ ไม่มีใครกินใคร สิ่งที่ถูกกินและผู้กินไม่มี เพราะนั้นไม่ใช่ตัวเราสักนิด เป็นสักแต่ว่าธาตุ ธาตุสี่และธาตุจิต ก็กำลังเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ไม่เกี่ยวกับเรา เราไม่ใช่สภาวะแบบนั้น เราทุกคน มีความเป็นพุทธะเหมือนกัน คือเป็นทองคำอย่างเดียวกัน เป็นเครื่องประดับทองกับยังเป็นก้อนทองอยู่เท่านั้น ความเป็นพุทธะอยู่ที่การรู้จักตนเอง เมื่อรู้จักตนเองก็รู้จักผู้อื่นด้วย ในสายการปฏิบัติแบบของฉันนี้วัดกันที่ใจอย่างเดียว ไม่ใช่จิตหรือรูปร่างภายนอก ใจนั้นอยู่เหนือภายใน ภายนอก



ภายใน ภายนอกเป็นเพียงแค่ความคิด ไม่มีอยู่จริง ถึงมีจริงก็จริงแบบไม่จริงอยู่ดี ความคิดนั้นแหละเป็นตัวตน ความคิดนั้นแหละเป็นการก่อตัวของกิเลส อยู่ในห่วงกระแสของความหลงผิดและความไม่รู้จริงตามความเป็นจริง ขอเพียงมีสิ่งที่สะกิดใจให้คลายความหลงได้ สิ่งอื่น ๆ ที่นำมาซึ่งกระแสแห่งความทุกข์ก็ดับลงตามกันหมด

ขอท่านจงปฏิบัติตามที่ฉันได้แนะนำนี้ ท่านทั้งหลายจะพ้นทุกข์ พ้นการถูกครอบงำ บวงมารและเวรภัยทั้งปวง ท่านจะสงบนิ่งในทุกที่ บริสุทธิ์ในทุกเมื่อ ท่านจะเป็นสิ่งเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอริยะทั้งหลาย เป็นอมตะนิรันดร์ มีความสุขสบายทั้งในชีวิตปัจจุบันและเมื่อดับขันธ์ลง

การจะมองเห็นธรรมชาติเดิมแท้หรือจิตใจของตนได้นั้น ให้ตั้งใจกำหนดจดจ่อมองไปข้างหน้า มองไปที่อากาศหรือความว่างที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าเรา แล้วให้สังเกตความรู้สึกอันสงบนิ่ง ว่างเปล่า และไม่เคยเปลี่ยนแปลง เป็นดุจอากาศแต่ไม่ใช่ความว่างหรืออากาศนั้น เป็นความใสๆ สงบนิ่ง ความคิด ความรู้สึกใด ๆ ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในภาวะนี้ ไม่มีผู้ดู ผู้รู้ ผู้ใด มีเพียงความเข้าใจอย่างชัดเจนว่า นี่คือใจเราที่แท้จริง สิ่งนี้คือสภาพแห่งการพ้นทุกข์ คือการเห็นนิพพานหรือธรรมอันประเสริฐ เมื่อเห็นความสงบนิ่งราบเรียบ สะอาดเย็นใส โลงกว้างไกลไร้ขอบเขต ทะลุทะลวงอยู่ในทุกสรรพสิ่ง มั่นคง และเป็นอิสรเสรี เราก็ถึงจุดหมาย ยังไม่เท่านั้น เราจะเห็นแสงแห่งจิตของตนเองสว่างไสวไปทั่วทั้งโลกธาตุ ผู้รู้



ทั้งหลายย่อมจะรู้ได้ว่าเรากำลังหลุดพ้นเป็นอิสระ ความสุขใจ ความอิ่มใจก็จะบังเกิดขึ้นตลอดไป ความรู้แจ้งในสัจธรรมก็นำพาให้เกิดความเข้าใจในธรรมไม่รู้จบ หลุดพ้นเป็นอิสระโดยไม่ต้องไต่ไปตามมรรคาใด ๆ ขอให้เราทำความเข้าใจในธรรมชาติอันนี้ให้ถึงที่สุด ความเห็นผิดทั้งหลายก็จะหมดไป ก็ชื่อว่าได้ลุถึงการตรัสรู้เป็นพุทธะนั้นเอง ผู้ปฏิบัติจะพึ่งรู้ พึ่งเห็นและเข้าใจเอง แต่ไม่อาจจะอธิบายเป็นภาษาคำพูดใด ๆ ได้ เพราะยากแก่การจะอธิบายเปรียบเทียบ แต่ผู้เข้าถึงพระสัพพัญญุตญาณหรือปฏิสัมภิทาญาณก็อาจไม่อยาก ผู้ที่เห็นแจ้งแล้วก็ขึ้นชื่อว่าเป็นครูของผู้อื่นได้ ผู้มีความเข้าใจแล้ว สิ่งใดดีๆ ก็จะทำ สิ่งใดไม่ดีก็จะเลิกละ เขาจะเข้าใจ จะรู้จักการวางตัวตามสถานะที่เขาดำรงอยู่ เขาจะอยู่ได้ในทุกสภาพสังคม ความคิดของเขาจะเปลี่ยนไปตามแบบของอริยะ เขาจะปล่อยวางและไม่ยึดถือสิ่งผิด เขาจะมีศีลที่เป็นศีลจริง ๆ เขาจะมีสมาธิที่ตั้งมั่นในทุกเวลา เขาจะมีสติปัญญาญาณอันล้ำลึกเอาตัวรอดได้ในสังคม เขาทั้งหลายนี้จะกลายร่างเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้นำพาผู้อื่นให้พ้นจากความเห็นผิดและความทุกข์ เมื่อความเห็นผิดเริ่มหมดไป วงจรแห่งกรรมก็หยุดหมุน วงจรแห่งความทุกข์ก็ดับลง เหตุปัจจัยที่จะก่อตัวทำให้กลับมาวนเวียนอยู่ในวงจรนี้ก็ดับไป

ในสายการปฏิบัตินี้ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับบาป บุญ บารมี อดีต อนาคต กรรมเวร วันเวลา สถานที่ อาชีพ ตัวบุคคลใด ๆ ถ้าทำเองจะรู้เอง ไม่ต้องพึ่งใครที่ไหน ไม่มีผิดเพี้ยนนอกลู่ นอกรอย ผลที่ได้เหมือนกันทุก



คน คือนำไปสู่การเห็นแจ้ง เมื่อเป็นอิสระแล้วท่านจะเข้าใจได้เอง เหมือนกับเหล่าพุทธะทั้งหลาย

การอธิบายของฉันนี้ เป็นเพียงเครื่องนำทางแห่งการตื่นรู้ ในธรรมชาติของตนเองเท่านั้น นอกนั้นฉันไม่ได้สอน เพราะไม่จำเป็นสำหรับเหล่าพุทธะ การมีจิตใจอันเป็นอิสระเสรีก็ย่อมนำมาซึ่งอำนาจแห่งจิตทั้งปวง อยู่ที่เราจะสนใจใช้มันอย่างไรเท่านั้น สำหรับเหล่าพุทธะแล้ว การรู้แจ้งเข้าใจในธรรมชาติเดิมแท้ของตน ก็นำมาซึ่งความสงบสุขสมบูรณ์อันยิ่งใหญ่มากพอแล้ว ผลที่ตามมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ย่อมมาจากเหตุปัจจัยที่เคยทำ ย่อมให้ผลต่างกัน เขาย่อมพอใจและยอมรับแบบสบายใจไม่ปรารถนาสิ่งอื่นใดอีก ชีวิตจิตใจเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดที่ทำให้ตกต่ำก็พอใจสุด ๆ แล้ว ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงเน้นให้เข้าถึงความสงบ สันติ เหตุของความทุกข์ก็คือ ความเข้าใจผิด จึงเกิดความอยาก ความหลง การไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรอย่างถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งกิเลส เมื่อมีความเห็นถูกต้อง ความอยากจึงเป็นกลาง เพราะรู้และเข้าใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ความทุกข์จึงหมดไป แต่แท้จริงแล้วมันก็มีอยู่เหมือนเดิมนั้นแหละ ไม่ได้หมดไปไหน มันเป็นธรรมดาของโลก ผู้มีใจยึดติดในรูปลักษณะทั้งปวง รวมถึงอาการของรูปลักษณะเหล่านั้น ย่อมมีความทุกข์ความเดือดร้อนเรื่อยไป แต่ผู้ไม่มีใจติดในรูปลักษณะทั้งปวง ความทุกข์ทางกายแม้นมี แต่ความทุกข์ทางใจไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้ จึงชื่อว่าหมดทุกข์



ใครได้ค้นพบจิตใจตนเองแล้ว จึงได้ชื่อว่าได้เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยะสงฆ์ที่แท้จริง เราก็จะได้รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนะทั้งสามอย่างสมบูรณ์

ขอเจริญพร

คำสอนของลูกเณร

เรื่อง การลุถึงความเป็นพุทธะ

ลูกเณรได้กล่าวไว้ว่าบุคคลใดเห็นแจ้งชัด ซึ่งธรรมชาติที่แท้จริงของตน ค้นพบความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่เป็นตัวเองอย่างแท้จริง หรือผู้มีความรู้ ความเข้าใจและรอบรู้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า บุคคลผู้นั้น คือ ผู้ประเสริฐ หลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานแห่งการรู้แจ้ง คือ

1.จงมองให้เห็นถึงธรรมชาติทั้งปวง ที่มีอยู่รอบตัวเรานั้น ว่าเป็นแค่มวลธาตุ สสาร พลัง ซึ่งมีธรรมชาติอันเดียวกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปทุกวินาที สิ่งเหล่านั้นไม่เคยหายไปไหน การเกิดขึ้น การดำรงอยู่ การตายหรือหายไป เป็นเพียงภาพมายา เป็นเพียงแค่ความคิด เป็นการผสมผสานเปลี่ยนรูปของธรรมชาติเหล่านั้นเท่านั้น การเกิดขึ้นหรือหายไป จะมีก็เฉพาะในความคิดที่ยังเห็นผิดและการที่ยังไม่รู้และเข้าใจในธรรมชาติเหล่านั้นเท่านั้น แท้จริงแล้วไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย มีเพียงการเปลี่ยนแปลงไปของรูปธรรม นามธรรม หรือมวลธาตุสสารอันหยาบและ



ละเอียดเท่านั้น จงมองให้เห็นอย่างลึกซึ้ง ตามความเป็นจริง ที่มีอยู่ในความเป็นธรรมดาของธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาติทั้งหลายล้วนมีธรรมชาติอันเดียวกัน มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดเหมือนกัน ไม่มีสิ่งใดที่จะไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ก็เกิดขึ้นจากการรวมตัวของมวลธาตุ(ธาตุแท้คือ ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ไม่ว่าสิ่งใดที่เห็น ที่รู้หรือสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ประกอบขึ้นจากสิ่งนี้ทั้งนั้น ไม่มีความเป็นตัวเป็นตนและรูปร่างลักษณะที่เรา ๆ เข้าใจหรือยึดถือกันเลย รูปร่างของสิ่งต่าง ๆ เป็นเพียงการรวมตัวของมวลธาตุ มีลักษณะที่แตกต่างกันไปก็เพราะมีการหล่อหลอมรวมตัว การแปรสภาพที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับจะมีธาตุไหนมากน้อยกว่ากันเท่านั้น ผู้ที่ยึดถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวเขา ตัวเรา ของเขา ของเราเป็นในสิ่งที่เป็นอยู่ เห็นอยู่ในปัจจุบันนั้น เป็นผู้เห็นผิด ย่อมมีความเร้าร้อน สับสนไม่เป็นตัวของตัวเอง (หมายถึง ถูกแรงกดดันให้ต้องอาศัยและเป็นไปตามลักษณะการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติรอบตัว) ความทุกข์กายทุกข์ใจย่อมดำรงอยู่ ไม่สามารถพ้นไปจากความทุกข์ได้ เพราะไม่เข้าใจในเหตุและตัวทุกข์จริง ๆ

2. จงมองให้เห็นธรรมชาติอันละเอียด ที่มองไม่เห็นด้วยตา ที่เรียกว่า จิต จิตที่พูดถึงนี้เป็นรูปพลังงานที่ไม่เคยไปไหน มีอยู่ทุกที่ ไม่เป็นของใครไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครยึดครอง บังคับได้ มันเป็นรูปธรรมอันละเอียด (พวกสาวกภูมิจะเห็นว่าเป็นนามธรรม) ซึ่งสิ่งนี้เป็นตัวที่ทำให้เกิดกิเลส เกิดความลุ่มหลง เกิดความเห็นผิดในสิ่งทั้งหลาย เพราะจิตตัวนี้



มีคุณสมบัติชอบจับรูปธรรม เพราะรูปธรรมนั้นอยู่ในตัวจิต จิตเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไร้ขอบเขต โลกและดาวเคราะห์ต่าง ๆ จักวาฬอันน้อยใหญ่ทั้งหลายก็เป็นได้แค่ฝุ่นละอองในอากาศไปเสียเท่านั้น

จิตเป็นธาตุรู้ แต่ถ้าไม่มีการเคลื่อนไหวไปกระทบกับรูปธรรม มันก็ไม่อาจรับรู้และเกิดความเข้าใจอะไรได้ เพราะมีแต่ตัวจิตอย่างเดียว เปรียบกับอากาศ ถ้าเรามองไปบนท้องฟ้า ถ้าไม่มีเมฆหรือนกบิน เราก็ไม่รู้ว่ามีอากาศ ถ้าเรามองแต่ในน้ำ ก็ไม่รู้ว่าเป็นน้ำ ต่อเมื่อเห็นปลาว่ายมาหรือเห็นดินใต้ท้องน้ำจึงจะรู้ว่าเป็นน้ำ การเปลี่ยนแปลงของรูปธรรมทั้งหลาย ย่อมเป็นเหตุให้ไม่เห็นความจริงในข้อนี้ เพราะจิตจะคอยจับแต่รูปธรรม จึงรู้แต่เรื่องของรูปธรรม เมื่อรูปธรรมเปลี่ยนแปลง จิตก็เปลี่ยนแปรไปตาม ความเข้าใจผิดจึงเกิดขึ้น เพราะไม่รู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เมื่อแสงของจิตมันส่องไปกระทบรูปธรรมต่าง ๆ ก็จะเกิดการสะท้อนกลับมาเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ กลายร่างแสดงผลออกมาเป็นความรัก ความหลง ความต่อต้าน ความเฉย ๆ ต่าง ๆ จิตตัวนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา จงมองให้เห็นธรรมชาติของจิตตามที่มันเป็นจริงด้วยปัญญา จากการสังเกตความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความคิด จิตนี้มีอยู่ทั่วไปทุกแห่ง มันมาผ่านซึมอยู่ที่ร่างกายนี้ ฉายแสงออกมาทางอายตนะทั้งหก เรียกว่าขันธ์ห้าเปรียบกับตัวเครื่องวิทยุเป็นร่างกายคน จิตก็คือ รูปพลังงานที่ส่งผ่านเข้าไปในตัวเครื่องวิทยุ แล้วแปรผลแสดงออกมาตามความสามารถ หากยังมีตัวรับสัญญาณ(มวลธาตุ)และ



ยังมีตัวจิต(ธาตุอันละเอียด)อยู่มันก็จะยังมีกิเลสอยู่เรื่อยไป ไม่สามารถทำลายสองสิ่งนี้ให้หายไปได้ แต่ถ้าจะทำให้สองสิ่งนี้หมดไป ต้องทำลายที่ความสำคัญมั่นหมาย ความยึดมั่นในรูปธรรม นามธรรมทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวของเรา ของเราเท่านั้น จึงจะพ้นจากความทุกข์ การเกิดการตาย กรรมและการเปลี่ยนแปลงไปในภพภูมิต่าง ๆ

3. จงมองให้ใจหรือให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของตนว่าเป็นอะไร มันอยู่ที่ไหนให้พบ มันไม่ใช่จิต ไม่ใช่ความรู้สึก มันไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่มีอะไรจะบังคับหรือทำลายมันได้ มันอยู่เหนือทุกสิ่ง มันเป็นของมันอย่างนั้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์ สว่าง สงบ เย็น ใส ตัวนี้แหละที่พระพุทธเจ้า ต้องการให้สาวกเข้าใจ มีภาษาเรียกไปต่าง ๆ แต่ภาษาก็ไม่ใช่ตัวมัน ไม่มีรูปธรรม นามธรรมใด ๆ ในสิ่งนี้ มันเป็นธรรมชาติที่เห็นและเข้าใจได้อยาก ทุกคนมีความเป็นเช่นนี้เหมือนกันหมด คือ มันไม่ได้เป็นอะไร ถ้าใครเข้าใจในสิ่งนี้ได้ กิเลส ตัณหา อุปทาน กรรม วงจรแห่งการถูกกระทบและความเข้าใจผิดจะหมดสิ้นไป เป็นผู้หลุดพ้นอย่างแท้จริง ผู้ที่เห็นย่อมจะเข้าใจเอง และจะไม่กลับมาอยู่ในโลกทั้งสามอีกต่อไป จงมองให้เห็นสิ่งนี้จนชัดเจน ด้วยการดำรงชีวิตแบบธรรมดา ปฏิบัติตนและวางตัวไปตามธรรมชาติที่มันเป็น สิ่งนี้เป็นตัวของท่านเอง ซึ่งเป็นตัวศีล สมาธิและปัญญาอยู่แล้ว เป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นผู้รู้อยู่เสมอ เป็นผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา แม้ว่ารูปธรรม นามธรรมจะเป็นทุกข์ เศร้าหมอง แต่สิ่งนี้ไม่เคยเป็นไปตามอำนาจของการ

เปลี่ยนแปลงนั้นเลย เพียงแต่ใช่การสังเกตรู้ ว่าสิ่งใดเป็นธรรมชาติแท้ของเรา มีอยู่อย่างไร ตามความเป็นจริง เท่านั้นก็พอ การปฏิบัติอันเคร่งครัดในรูปแบบต่าง ๆ เป็นเพียงการฝึกตนให้แข็งแกร่งเท่านั้น การนั่งเพ่งสมาธิและการเจริญปัญญาในรูปแบบต่าง ๆ ก็เป็นเพียงการเตรียมตัวเพื่อการบรรลุธรรมเท่านั้นเช่นกัน แท้จริงแล้วไม่มีใครจะบรรลุถึงสิ่งใดได้ และไม่มีสิ่งใดที่จะให้ลุถึงด้วย มีเพียงการเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงของตนเองเท่านั้นก็พอ เพราะนั้นหมายถึงจุดจบสิ้นของการยึดติดในทุกสิ่ง ปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงเงาของความรู้สึก ความนึกคิด เป็นเพียงแค่การใส่ใจ และให้คุณค่ากับสิ่งนั้นที่เราสัมผัส มันไม่อาจจะมีการหยุดนิ่ง [4] ถ้าเรายังไม่พบธรรมชาติของตน (นิพพาน) ความทุกข์ก็จะมีอยู่เรื่อยไป ใครสามารถทำได้ตามนี้จริงและเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ ถือว่าเป็นผู้มีปัญญา เป็นพุทธะบุคคลเสมือนพระพุทธะเจ้าทั้งหลาย

---

[4] หมายถึง การเห็นในธรรมชาติเดิมแท้ของตน ที่ไม่มีรูปลักษณะและปรากฏการณ์ใด ๆ เหมือนแสงสว่างแห่งความว่าง



คำสอนของครูบา เรื่อง ใจ

ไม่มีสถานที่หรือดินแดนใด ๆ ในโลกไหน ๆ ที่จะมีความสงบสุขและเป็นอิสระอย่างแท้จริง ไม่มีบุคคลใด ๆ ที่จะทำให้เราพบกับความสงบสุขอย่างเป็นอิสระที่แท้จริงได้ สถานที่ใด ๆ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็ตาม ก็เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จากกิเลสทั้งนั้น ไม่ว่าโลกนรก โลกมนุษย์ โลกสวรรค์ สวรรค์ถึงจะเป็นแดนแห่งความสุข ก็ยังอยู่ในวงจรแห่งความทุกข์และความเปลี่ยนแปลงอยู่ดี

สถานที่หรือดินแดนที่มีความสงบสุขและเป็นอิสระอย่างแท้จริงนั้น ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย แต่กลับอยู่ที่ใจ หรือก็คือใจของเรานั้นเอง การจะหาที่ที่สงบและเปี่ยมด้วยความสุขอันสมบูรณ์ที่มีภายนอกใจนั้น หาเท่าไรย่อมไม่มีวันเจอ แต่ถ้าหาใจตนเองพบ ก็จะพบกับความสงบสุขชั่วนิรันดร์เป็นความสุขสงบตลอดกาล เมื่อเห็นแจ้งในความเป็นใจของตนก็จะถึงดินแดนที่สงบที่สุด ที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนเลย หลังจากนั้นทุกสถานที่ ที่ไปอยู่ไม่ว่าที่ใดก็จะเป็นดินแดนที่สงบสุขไปทุกที่ เพราะใจเราสงบแล้วนั่นเอง ความสุขที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยใด ๆ ย่อมไม่อาจเทียบเท่าได้ เพราะที่แท้จริงแล้วใจของเรานี่แหละเป็นความสุข เป็นความสงบอย่างสูงสุดอยู่แล้ว เมื่อเห็นใจตนเองได้ก็จะละถอนความยึดติด ยึดถือในทุก ๆ เรื่องทั้งที่ผ่านมา เรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันและที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร จะถูกความเจ็บป่วยเข้ารุมเร้า เราก็เป็นผู้มี

ความสบายใจ มีความสุขและเป็นผู้สงบนิ่งได้เสมอ ไม่มีความห่วง ความกังวล ความหลงใหล ท้อแท้ไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อีกแล้ว เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ เหนือสุข มีใจเป็นกลางว่างเปล่าและเป็นอิสระตลอดไปหรือที่เรียกว่าถึงพระนิพพานแล้วนั่นเอง

เมื่อกายนี้ไม่ได้เป็นตัวเราสิ่งที่มีอยู่และเกี่ยวข้องกับกายนี้ ทั้งในอดีต ปัจจุบันและในอนาคตก็ไม่ใช่ของเรา จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดต่างๆ ก็ไม่ใช่ของเรา แล้วตัวเราจริง ๆ เป็นสิ่งใด เราไม่ได้เป็นอะไรเลย เราที่แท้จริงนั้นเป็นธรรมชาติที่ว่างเปล่า เป็นอิสระ มีความสมบูรณ์ บริสุทธิ์อยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงและไม่เคยหายไปไหน ไม่อยู่ในภาวะที่เรียกว่ารูปธรรมหรือนามธรรม ไม่จัดว่าเป็นอะไรทั้งนั้น แล้วท่านละ เห็นความจริงข้อนี้หรือยัง...........

กาย และจิต เป็นมวลธาตุหยาบและละเอียด มิใช่ตัวเรา
การเข้าใจทุกสิ่งถึงธาตุแท้ได้ จึงชื่อว่า พุทธะ
ทุกสิ่งเป็นอิสระอยู่แล้ว เพราะเห็นใจที่สงบ
การเข้าใจตัวจริงของตนได้ จึงชื่อว่า เป็นอิสระ[5]

คำสอนของลูกเณร 23/3/2551

---

[5] หมายถึง เป็นอิสระจากความคิด ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่ผิดเพี้ยนไปจากความจริง ที่มันเป็นอยู่ หรือจากสิ่งผูกมัดใจทั้งปวง

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาสาธุการต่อผู้มีจิตศรัทธา ที่ได้ร่วมกันทำบุญสร้างหนังสือ “คำสอนของลูกเณร”เป็นธรรมทาน เนื่องในวันครบรอบอายุ 25 ปี ของครูบา ซึ่งถือเป็นฉบับแรกที่จัดทำขึ้น ด้วยพละอานิสงส์แห่งบุญกุศลนี้จงเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งคุณงามความดี อันจะงอกงาม นำพาชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า เป็นหลักบำเพ็ญจิตสู่การเห็นแจ้งซึ่งมรรคผล และจงเป็นพื้นฐานแห่งการปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบสุขของตนและสังคมโลกสืบไป ขอโมทนาแด่ทุกท่านจงมีความสุข ประสพความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

ลูกเณรและคณะศิษย์

15 ธันวาคม 2552



รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ



1. คุณวิวัตร์ – คุณเจริญ – คุณเจนจิรา แสงศรีจันทร์ 1,500 บาท
2. คุณโสมนัส – คุณมณี นวลประเสริฐ (และครอบครัว) 500 บาท
3. คุณสมจิตร เข็มนเนตรกิจ (และครอบครัว) 500 บาท
4. คุณยุวลักษณ์ ดวงสนธิ (และครอบครัว) 500 บาท
5. คุณประสิทธิ์ – คุณเยือด ตีคลี 500 บาท
6. คุณนัชรินทร์ – คุณกรรณิกา ชาญกระบี่ 500 บาท
7. คุณปัญญา – คุณสุนีย์ – ด.ญ. บุญบารมี – ด.ช. กรีฑา ชื่นใจ 300 บาท
8. คุณพ่อเงาะ – คุณแม่เมื่อย ชอบรัมย์ (และครอบครัว) 300 บาท
9. คุณเรวดี อินอุเทน 300 บาท
10. คุณเบญจวรรณ ประหยัดทรัพย์ 300 บาท
11. คุณสมฤทธิ์ คุณคณึงนิตย์ (และครอบครัว) 300 บ.
12. คุณวีรชัย คุณบัวเริ่ว ปัญญา (และครอบครัว) 300 บ.
13. คุณเกียงศักดิ์ เสาจันทร์ (และครอบครัว) 300 บาท
14. วาสนา พวงอินทร์ – คุณแม่น้อย พวงอินทร์ (และครอบครัว) 200 บาท
15. คุณสมเกียรติ เศษจันทร์ (และครอบครัว) 200 บาท
16. คุณอนันท์ – คุณนิตยา – ด.ช. อภินันท์ เนื่องหอม 200 บาท
17. คุณพ่อจั่น มะลิลา (และครอบครัว) 200 บาท
18. คุณอัญชลี ปัญญา 200 บาท
19. คุณธีรพงษ์ บุญลือ (และครอบครัว) 240 บาท
20. คุณพรเพ็ญ – วินัย บุญช่วย 100 บาท
21. คุณศราวุธ ทิพย์แสง (และครอบครัว) 100 บาท
22. คุณจิตสุภา โพธิ์ชา (และครอบครัว) 100 บาท
23. คุณแม่ลูกจันทร์ – คุณบังอร ก้อนเสทื้อน 100 บาท
24. คุณเดชา – คุณนิตยา มีมา (และครอบครัว) 100 บ.
25. คุณถาวร ก้อนเสทื้อน (และครอบครัว) 100 บาท
26. คุณวัฒนา – คุณพัชราภรณ์ ก้อนเสทื้อน (และครอบครัว) 100 บาท
27. คุณพันธ์ยงค์ ซ้อนซุย 100 บาท
28. คุณบรรจง บุญโสภา (และครอบครัว) 100 บาท
29. คุณสิทธิศักดิ์ จุ้ยทองคำ (และครอบครัว) 100 บาท
30. คุณคณินศักดิ์ งามขำ (และครอบครัว) 100 บาท

31. คุณพิทักษ์ เพ็ชรใสดี 100 บาท
32. คุณกิรณา ปริญญา 100 บาท
33. คุณอัญชลี เรืองเกษม 100 บาท
34. สมบูรณ์ ดวงบุตร 100 บาท
35. คุณลำดวน พุฒพันธ์ 100 บาท
36. คุณสุธิสา พละมาตย์ 100 บาท
37. คุณสำราญ – คุณบุญชู นักสิทธ์ 100 บาท
38. คุณประเสริฐ ปิ่นมณี 100 บาท
39. คุณอานันท์ นิลาราช 100 บาท
40. คุณนิดารัตน์ โพธิ์นพรัตน์ 100 บาท
41. คุณพรหมเมศร์ ศรีจันอินทร์ 100 บาท
42. คุณประนอม นาตาแสง 100 บาท
43. คุณมูล จอมทอง 100 บาท
44. คุณกำจร – คุณบังอร อุ่นทรัพย์ 100 บาท
45. ด.ช. บัณฑิต – ด.ช. รณฤทธิ์ อุ่นทรัพย์ 100 บาท
46. คุณปรานอม คงรอด 100 บาท
47. คุณวันเพ็ญ – ด.ญ. วิมลสิริ เชื้อเหิม 100 บาท
48. คุณสายเพ็ชร สุขล้อม 100 บาท
49. คุณภานุพงศ์ – ด.ญ. ณัฐฐาพร – ด.ช. วัชรศักดิ์ 100 บาท
50. คุณกิตติศักดิ์ ตรัสมา (และครอบครัว) 100 บาท
51. คุณวันทา ศรีลาพัฒน์ (และครอบครัว) 100 บาท
52. คุณณัฐรุจา ปัญญา 100 บาท
53. คุณพรรณี ศรีคงคา (และครอบครัว) 100 บาท
54. คุณพ่อสิน – คุณแม่ลออ ชายเพ็ชร (และครอบครัว) 100 บาท
55. คุณสุนิสา แก้วสุข (และครอบครัว) 100 บาท
56. คุณรุจี โคมแก้ว 100 บาท
57. คุณอัญชลี บั้งจันอัน 100 บาท
58. คุณน้ำทิตย์ ท่าทาง (และครอบครัว) 100 บาท
59. คุณดรุณี – คุณสันติ ตาอ้ายและครอบครัว 100 บาท
60. ด.ต. ทัตภูมี พรมเมืองและครอบครัว 100 บาท
61. คุณ สุภเกียรติชัย ทุ่งเย็น – คุณผ่องฉวีวรรณ พรมเมือง 100 บาท
62. คุณบุณยเทพ อามาตย์ 100 บาท
63. คุณแม่กองพุทธ รวมสุข (และครอบครัว) 200 บ.
64. คุณธเนตร์ สาลิกานนท์ คุณลภัสสราภัค ไชยสถาน(และครอบครัว) 500บ.
65. คุณแม่หา กันวี 100 บาท
66. คุณปรีชา คุณเพ็ญศรี กันวี 100 บาท
67. คุณคำเบ้า คุญเพ็ญศรี ลาแสน 100 บาท
68. คุณสุธน ปันจะ 100 บาท
69. คุณกัญญิณี สำเนียงเย็น 100 บาท
70. คุณสุริยะ ม่วงอ่อน 200 บาท
71. พนักงานบริษัท มหาจักรอุตสาหะกรรม จำกัด 10,000 บาท
72. คุณฉัตรกุล เหมือนเดช และครอบครัว 500 บาท

73. คุณศุภมาศ คุณวรเมษณ์ คุณนัญญา ภูทองรอด 200 บ.
74. คุณฉัตรแก้ว แก้วไทรฮุ่น และครอบครัว 100 บาท
75. คุณลี คุณหนูคาน คุณติ๊ก โทแก้ว 500 บาท
76. คุณสุรินทร์ อินลา 40 บาท
77. ร้านพรเทพค้าข้าว 100 บาท
78. คุณมาลิโอ คุณวรวัฒน์ คุณกมลวรรณ 50 บาท
79. คุณนริศรา คุณนฤเดช คุณจันทร์จิรา นาชนเขตต์ คุณอัครเดช มีหว่าง 100 บาท
80. คุณพิษณุ คุณกาญจณา ด.ญ.ชญาพิษฐ ไชยนรินทร์ 100 บาท
81. คุณกิติพงศ์ แก้วกันทะ 40 บาท
82. คุณอภิชญา ทิยะวงษ์ 60 บาท
83. คุณสมบูรณ์ คุณทุ้น นักสิบ 200 บาท
84. คุณแสงคำ คล้ายผึ้ง 50 บาท
85. คุณเมธี อินทร์อยู่ 360 บาท
86. คณะผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 300 บาท
87. คุณสุรศักดิ์ คุณอนงค์ วรรณะ 500 บาท
88. คุณธนา สาลิกานนท์ 500 บาท
89. คุณดวงลัดน์ สาลิกานนท์ 500 บาท
90. คุณอวิรุท โอสถ 100 บาท
91. น.ส.ชนาการ สาลิกานนท์ 100 บาท
92. ด.ช.อติพันธ์ โอสถ 100 บาท
93. คุณแม่แก้ว กันทะ 100 บาท
94. คุณแม่ปัน ขัดอุโมงค์ (และครอบครัว) 200 บาท



พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (พระแม่กวนอิม)



พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ คู่เมืองเชียงคำ